

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Мурмашинская СОШ № 1»

Гашкова И.Ю.

приказ от 31.08.2023 № 699

**Меню приготавливаемых блюд
рационов горячего питания (завтраков, обедов, полдников)
для детей 7 - 11 лет для организации питания
МБОУ «Мурмашинская СОШ №1»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 1 день							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	5,7	8,9	28,2	217,14	182
	Бутерброд с сыром российским	60	6,96	9,96	17,79	188,4	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	382
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за завтрак:		17,14	22,8	73,36	571,14	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,4	6,03	6,3	85	55
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	102
	Котлеты, биточки (минтай) с соусом №330 (вода)	120	9,8	8,07	13,5	166,5	234
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	304
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	пр/спр.Скур.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	46,64	пр/спр.Скур.
	Итого за обед:		24,44	25,63	127,58	852,58	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	385
	Плюшка новомосковская	100	7,5	6,1	53,2	301	пр/спр.Скур.
	Итого полдник:		13,3	11,1	62,8	407,6	
	Итого за день:		54,88	59,53	263,74	1831,32	
1 неделя 2 день							
ЗАВТРАК	Слойка с повидлом	60	4,26	14,64	31,68	274,8	пр/спр.Скур.
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,9	25,58	250,8	204
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,3	15,9	81	378
	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	пр/спр.Скур.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак:		16,73	28,14	81,26	646,6	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,50	0,10	1,00	5,00	70
	Суп картофельный с фасолью	250	5,9	5,27	16,54	148,3	102
	Печень говяжья, тушеная в соусе №330	100	12,7	8,7	3,8	159	261
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	350
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	69,96	пр/спр.Скур.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	пр/спр.Скур.
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за обед:		32,49	21,08	121,79	850,1	
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Бутерброд с сыром костромским	65	8	10,1	19,28	200,2	3
	Печенье юбилейное	36	3	6	24	158,4	пр.уп.
	Итого полдник:		16,8	21,1	51,28	458,6	
	Итого за день:		66,02	70,32	254,33	1955,3	
1 неделя 3 день							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,9	3,04	7,8	62,2	61
	Запеканка из творога с морковью, с мол. сгущ.	180	18,74	17,76	58,8	470,54	224
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Итого за завтрак:		20,6	21	89,9	637,74	
ОБЕД	Икра из кабачков	60	1,2	5,4	5,1	73,2	спр.Скур.
	Суп картофельный с крупой	200	1,5	2,16	9,68	68,6	101

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,5	20,6	19	337,14	259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	388
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	116,6	пр/спр.Скур.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	пр/спр.Скур.
	Итого за обед:		27,66	29,17	91,33	743,83	
ПОЛДНИК	Йогурт 6% жирности	200	10	12	7	182	спр.Скур.
	Бутерброд с джемом абрикосовым	55	2,42	3,87	29,15	161	2
	Зефир	45	0,33	сл	35,23	136,8	спр.Скур.
	Итого полдник:		12,73	15,9	71,33	479,8	
	Итого за день:		60,99	66,07	252,56	1861,37	
1 неделя 4 день							
ЗАВТРАК	Плюшка новомосковская	60	4,5	3,66	31,8	180,6	пр/спр.Скур
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	170	4,9	8,78	34,76	238	174
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	69,96	пр/спр.Скур.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за завтрак:		15,24	15,75	106,98	636,16	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,1	4,57	77,7	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	88
	Тефтели из оленины и филе куриного	90	12,76	12,94	12,2	216	53
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	69,96	пр/спр.Скур.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,12	пр/спр.Скур.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	пр/спр.Скур.
	Итого за обед:		24,79	29,84	114,13	832,98	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	385
	Слойка с повидлом	100	7,1	24,4	52,8	458	пр/спр.Скур.
	Итого полдник:		12,9	29,4	62,4	564,6	
	Итого за день:		52,93	74,99	283,51	2033,74	
1 неделя 5 день							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Котлеты,биточки,шницели из говядины с водой и соусом №331	120	12,06	13,68	12,84	226,5	268
	Капуста тушеная свежая	150	3,1	4,85	14,14	112,65	321
	Чай с вареньем	220	0,13	0,07	13,65	56	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	116,6	пр/спр.Скур.
	Итого за завтрак:		19,79	19,1	66,98	523,75	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,9	24	спр.Скур
	Суп из овощей	200	1,2	3,99	7,32	76,2	99
	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309	216
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	116,6	пр/спр.Скур.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,12	пр/спр.Скур.
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за обед:		27,63	28,39	104,09	789,32	
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,8	5	8	100	386

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Бутерброд с сыром костромским	65	8	10,1	19,28	200,2	3
	Печенье юбилейное	36	3	6	24	158,4	пр.уп.
	Итого полдник:		16,8	21,1	51,28	458,6	
	Итого за день:		64,22	68,59	222,35	1771,67	
2 неделя 1 день							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром российским	60	6,96	9,96	17,79	188,4	3
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251,00	181
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Печенье юбилейное	15	1,25	2,5	10	66	пр.уп.
	Итого за завтрак:		14,39	23,2	75,17	565,4	
ОБЕД	Икра из кабачков	60	1,2	5,4	5,1	73,2	спр.Скур.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	2,06	2,5	14,46	99,6	104
	Котлеты, биточки, шницели из говядины с водой и соусом №331	120	12,06	13,68	12,84	226,5	268
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	388
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	пр/спр.Скур.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	116,6	пр/спр.Скур.
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за обед:		25,83	28,36	136,35	920,89	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	385
	Плюшка новомосковская	100	7,5	6,1	53,2	301	пр/спр.Скур.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого полдник:		13,3	11,1	62,8	407,6	
	Итого за день:		53,52	62,66	274,32	1893,89	
2 неделя 2 день							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	71
	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309	216
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	116,6	пр/спр.Скур.
	Итого за завтрак:		24,79	25,91	51,42	537,5	
ОБЕД	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,4	10,04	7,3	125,1	67
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,1	11,34	102,2	84
	Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	120	13,6	3,48	4,5	123,6	229
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117	350
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	93,28	пр/спр.Скур.
	Хлеб ржаной	40	2,36	0,36	17,76	75,6	пр/спр.Скур.
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за обед:		26,84	23,45	115,74	821,03	
ПОЛДНИК	Иогурт 6% жирности	200	10	12	7	182	спр.Скур.
	Бутерброд с джемом абрикосовым	55	2,42	3,87	29,15	161	2
	Зефир	45	0,33	сл	35,23	136,8	спр.Скур.
	Итого полдник:		12,73	15,9	71,33	479,8	
	Итого за день:		64,36	65,26	238,49	1838,33	
2 неделя 3 день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,9	3,04	7,8	62,2	61
	Запеканка из творога с морковью, с мол. сгущ.	180	18,74	17,76	58,8	470,54	224
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	пр/спр.Скур.
	Итого за завтрак:		20,6	21	89,9	637,7	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,07	3,75	74,1	27
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	88
	Бифштекс рубленый с молоком	90	17,4	21,48	0,41	264,9	266
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,71	203
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,6	389
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	116,6	пр/спр.Скур.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,12	пр/спр.Скур.
	Итого за обед:		33,19	39,12	108,76	926,78	
ПОЛДНИК	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Слойка с повидлом	100	7,1	24,4	52,8	458	пр/спр.Скур.
	Итого полдник:		7,7	24,8	85,4	594,4	
	Итого за день:		61,49	84,92	284,06	2158,88	
2 неделя 4 день							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с огурцами солеными	65	0,98	4	4,08	55,3	55
	Тефтели 1-й вар.т-с водой, говядина, соус №331	120	8,5	9,5	11,17	164,7	278
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	46,64	пр/спр.Скур.
	Итого за завтрак:		19,67	19,77	78,67	570,39	
ОБЕД	Икра овощная	100	2,1	2,7	12,2	81,5	71
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	12	107,25	96
	Цыпленок, тушеный в соусе сметанном	120	14,5	13,82	3,5	196,8	290/330
	Капуста тушеная свежая	150	3,1	4,85	14,14	112,65	321
	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	69,96	пр/спр.Скур.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,12	пр/спр.Скур.
	Апельсин	100	0,78	0,17	20,1	89,57	341
	Итого за обед:		27,77	27,38	122,86	860,05	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	385
	Плюшка новомосковская	100	7,5	6,1	53,2	301	пр/спр.Скур.
	Итого полдник:		13,3	11,1	62,8	407,6	
	Итого за день:		60,74	58,25	264,33	1838,04	
2 неделя 5 день							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	71
	Котлеты, биточки (минтай) с соусом №330 (вода)	120	9,8	8,07	13,5	166,5	234
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	69,96	пр/спр.Скур.
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак:		20,5	16,38	87,46	581,61	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,9	24	спр.Скур
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	102,31	97
	Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322	265
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	93,28	пр/спр.Скур.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	пр/спр.Скур.
	Итого за обед:		26,31	20,89	111,25	738,08	
ПОЛДНИК	Йогурт 6% жирности	200	10	12	7	182	спр.Скур.
	Бутерброд с джемом абрикосовым	55	2,42	3,87	29,15	161	2
	Зефир	45	0,33	сл	35,23	136,8	спр.Скур.
	Итого полдник:		12,73	15,9	71,33	479,8	
	Итого за день:		59,54	53,17	270,04	1799,49	